2020年7月1日配信

緊急教材配信③：やってみよう！トレーニング計画の作成

筑波大学オリンピック教育プラットフォーム

＜ねらい＞

運動をしないと心身にどんな影響が出るかを経験し、運動の楽しさ、心地よさを味わうことができる。さまざまなトレーニング方法に興味を持ち、自分にできることを考える。

＊対象に応じて課題を調節してください。

自由に外出できず、トレーニングできない事態を受けて、多くのスポーツ選手が自宅でできるトレーニング内容を動画配信しています。

動画を見て運動を試してみましょう。その中から自分が続けられそうなものを選んで、トレーニング計画を作りましょう。運動の種類のバランスを考えて、1週間のトレーニング計画を立ててみよう。

＜計画の作成にあたって＞

どんな運動を、どれくらい（回数、セット数、頻度）どのようにやればよいか、それはどこを鍛えていることになるのか考えて作成しよう。

以下のURLを参考にして、それ以外にも好きなスポーツ、好きな選手が情報を配信していないかチェックしてみよう。

＜参考＞

＃いまスポーツにできること

日本陸上競技連盟（JAAF）<https://www.jaaf.or.jp/news/article/13742/>

日本サッカー協会(JFA) <https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/>

岡崎慎二　Twitter など

＜運動内容＞

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 運動名 | 鍛えられる部位 | 回数（セット数） | 行い方 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

＊運動内容に番号を付け、下記の計画表に運動を行う日時を記入する

＊必要に応じて行を増やして下さい。

＜運動計画＞

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝（　　　） |  |  |  |  |  |  |  |
| 午前（　　） |  |  |  |  |  |  |  |
| 午後（　　） |  |  |  |  |  |  |  |
| 夜（　　　） |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

＜発展例＞

＊運動をやってみて、どう感じましたか。1週間の成果をレポートしよう。

＊長期的に取り組ませ、生活習慣のQuality Control（QC）シートと合わせて活用し、健康的な生活の設計・管理に役立てられる。長期休みの課題としても有効。

＊成果をもとに実現可能な回数やセット数に調整しましょう。